

imad INSTITUTION
GENEVOISE
DE MAINTIEN
À DOMICILE

canicule

prenez à vous hydrater !

Thé glacé aux fruits rouges



Ingrédients

- 1.5 litre d'eau ou 4 tasses d'eau
- 2 sachets de thé aux fruits rouges ou «rooibos» rouge
- 2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges

Préparation

1. Faire bouillir l'eau et la verser dans un pichet
2. Ajouter les sachets de thé et laisser infuser 2-3 minutes
3. Retirer les sachets
4. Laisser refroidir avant de mettre au frigo
5. Ajouter 2 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges
6. Avant de servir, agrémenter de framboises, de mûres fraîches ou de rondelles de citron

Bonne dégustation !

Idée glaçons
Remplacez l'eau
par du jus de fruits
dans le bac à
glaçons.



**En cas de grosses chaleurs,
pensez à boire frais
au moins 1.5 litre par jour
sans attendre d'avoir soif !**